



# ការការពារកុំឱ្យ មានគ្រោះថ្នាក់

## ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថា កូនរបស់អ្នកលេងមានសុវត្ថិភាព

គ្រប់កុមារទាំង

អស់ត្រូវការមាន

មនុស្សធំមើល

ជាប់ជានិច្ចពេល

ពួកគេលេងទោះ

ជានៅតាមសួន

កុមារក៏ដោយ ។

### វិន័យសំរាប់មាតាបិតា

- ▶ មនុស្សធំត្រូវការមើលកុមារទាំងឡាយពេលណាពួកគេលេង ។
- ▶ ការយោលទោង និងការឡើងតាមបង្គោលអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ត្រូវមើលឱ្យជាក់ច្បាស់ថាសម្ភារៈទាំងនោះជាប់មាំទាំល្អ ហើយជាប់ ទៅនឹងដីត្រឹមត្រូវ ។
- ▶ រកមើលសួនកុមារណាដែលមានសុវត្ថិភាព មានកំរាលទន់ ពេលកុមារដួលគឺត្រូវដួលលើកន្លែងទន់នោះ ។
- ▶ ពិនិត្យមើលក្នុងសួនកុមារដើម្បីរកមើលក្រែងមានកញ្ចក់ ម្ជុល និងសត្វចិញ្ចឹមវង្វែងនៅលើនោះ ។
- ▶ ក្រោយពីកូនរបស់អ្នកលេងហើយ ត្រូវមើលឱ្យជាក់ ថា ពួកគេលេងដៃដើម្បីការពារកុំឱ្យឆ្លងមេរោគ ។

### កុមារាត្រូវតែស្លៀកពាក់ឱ្យមានសុវត្ថិភាពដើម្បីលេង

- មើលឱ្យត្រឹមត្រូវថា កូនរបស់អ្នកពាក់ប្រដាប់សុវត្ថិភាព និង សំលៀកបំពាក់ត្រឹមត្រូវ ។ ពួកគេត្រូវតែស្លៀកពាក់ ៖
- ▶ ប្រដាប់សុវត្ថិភាពត្រឹមត្រូវសំរាប់កីឡា ( មួកការពារទ្រនាប់កែងដៃ ក្បាលជង្គង់ ឬស្មងជើងសំលៀកបំពាក់)
  - ▶ ស្បែកជើងដែលមិនរអិល
  - ▶ សំលៀកបំពាក់ដែលគ្មានលទ្ធភាពការពារអាចធ្វើឱ្យ ទាក់វីណូព្រមទាំងធ្វើឱ្យពួកគេស្ទុះខ្យល់ដង្ហើម បើសិនជាពួកគេដួល
  - ▶ គ្រឿងការពារពន្លឺថ្ងៃ និងសំលៀកបំពាក់មានពណ៌ភ្លឺ។

### វិន័យសំរាប់កុមារ

- ប្រើសម្ភារៈដែលត្រូវសំរាប់អាយុរបស់កូនអ្នក ។ បង្រៀនកូនអ្នកឱ្យចេះតោងបង្កាន់ដៃពេលគេឡើង ។
- ▶ កុំលោតពីទោងដែលកំពុងយោល ។ កុមារមួយរូបៗ ប្រើទោងមួយ ។
  - ▶ កុំនិយាយជាមួយមនុស្សចម្លែក ។
  - ▶ កុំយកអ្វីដែលមនុស្សចម្លែកឱ្យ ដូចជានំចំណី ។
  - ▶ ផឹកទឹក ។
  - ▶ លាបគ្រឿងការពារពន្លឺថ្ងៃ
  - ▶ កុំលេងនៅទីងងឹត ។
  - ▶ លាងដៃក្រោយពេលលេង ហើយនៅពេលមកដល់ផ្ទះ ។

### សុវត្ថិភាពតាមប្រអប់ខ្សាច់

ជៀសវាងបណ្តាយឱ្យកូនអ្នកលេងនៅតាមប្រអប់ខ្សាច់សាធារណៈ ។ វាមិនស្អាតទេ ។

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះខ្សាច់កំពប់នៅលើកំរាល ។ វាអាច បណ្តាលឱ្យកុមាររអិលដួលបាន ។ បើមានខ្សាច់ចូលភ្នែក កុមារ លាងភ្នែកកុមារជាមួយទឹកត្រជាក់ ។

ប្រើប្រដាប់ក្មេងលេងធំៗដើម្បីកុំឱ្យកុមារលេបបាន ។ មើល កុមារដែលលេងនៅតាមប្រអប់ខ្សាច់រាល់ពេលជានិច្ច ។

កុំបណ្តោយឱ្យការធ្លាក់ដួលបន្តិចបន្តួច ឬដុំពកបង្អាក់ទំយើកូន របស់អ្នក ។ បង្រៀនគេឱ្យចេះលេងដោយសុវត្ថិភាព ហើយរក្សាមើលគេឱ្យបានជាប់ ។ អ្នកនឹងមានសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្ត ហើយកូនអ្នកត្រឡប់មកផ្ទះវិញជាមួយការញញឹមដោយសប្បាយផងដែរ ។